

高知県三原村ガイドブック
みはらめぐり



三原村

発行

三原村

三原村役場 地域振興課

〒787-0892 高知県幡多郡三原村来栖野 346

☎ 0880-46-2111

FAX 0880-46-2114

shinkou@vill.mihara.lg.jp

<http://www.vill.mihara.kochi.jp/>

2024年10月発行



高知県幡多郡三原村。
四国の中でも最南端、かつ最西端に位置するこの村は



コンビニ、ショッピングモール、道の駅…
ないものもあるけれど



四季を日常に感じながら、雄大な自然の中で、
その土地のものを食す——。

Less Is More.

(少ないほど豊かである)



たくさんの情報・モノに溢れた現代だからこそ、
ここでしか体感することのできない“豊かさ”があります。

三原村は「水」が豊かな村。
自然豊かな土地が育む食材が自慢です。



三原村に来たらまずはココ！

みはらのじまんや・やまびこカフェ



三原村の中心に位置する宮ノ川地区にある、村民のお買い物処「みはらのじまんや」と、村のお母さんたちによる手作り料理が味わえる「やまびこカフェ」は、村民はもちろんお通路人や観光客の集まる憩いの場として親しまれています。

郷土料理



ジビエ料理（イノシシ）



つがにごはん



ヒメノボタン飾り寿司



ゆずまzugoto寿司



川エビの唐揚げ



血餅料理

みはらのじまんや

平成 24 年に地域住民の買い物等を支援するためにオープンしました。

店内には採れたての新鮮野菜や果物をはじめ、お惣菜類、日常の買回り品などが並び、毎日のお買い物の場として利用されています。また、地元の特産品も取り扱っており、お土産物を購入する場としても利用されています。



やまびこカフェ

平成 28 年のオープンから、地域のお母さん方が協力し合い、日替わりで三原村の食材を生かしたランチを提供しています。

令和 2 年から三原の特産品のゆずを使用した「ゆず氷」を提供、ご好評いただいています。

毎週土曜日には三原産食材を使用した米粉ピZZアを販売しています。
(予約優先、数量限定、売り切れ次第終了)



三原村にはホテルはありません。

でも、この土地ならではの昔ながらの暮らしが体験できる農家民宿があります。

① 農家民宿 ってなに？

農家さんが営む民宿のこと。県内でも米どころとして知られる三原村の美味しいお米はもちろん、田舎料理やこだわりのどぶろくが楽しめる宿泊施設です。

全農家民宿共通

¥8,800 / 名 (税込)

- ・1泊2食付き
- ・3歳まで無料
- ・4歳から小学生：¥5,500 / 名
- ・完全予約制

予約方法

①



4軒の農家民宿の中から、好きな農家民宿を選び、電話にてご連絡ください。

②



宿泊先と宿泊の日時をご相談ください。

③



お支払いは宿泊先にてお願いします。

※ 支払い方法は予約時にお問い合わせてください。

今ちゃん

季節の野菜、山菜と主人の自慢のお米と山川の恵み。夜は薪風呂(冬限定)で心身共にリフレッシュしていただけます。

ウチの自慢は
季節の料理



住所 三原村上長谷884-1

定員 5名様まで

☎0880-46-2050



風車

四季折々の山菜の天ぷらや自家栽培の旬の野菜料理。

夏は川エビやうなぎなどの幸、冬はいろいろを囲んで山の幸をふんだんに使った鍋料理をお楽しみ下さい！

ウチの自慢は
どぶろく
饅頭



住所 三原村上長谷52-4

定員 5名様まで

☎0880-46-3666



森本

土鍋で炊いた主人こだわりのお米、山・川の幸、畑好きな女将の収穫した採れたて野菜や絶品漬物で心ゆくまで(36)の田舎料理をご堪能ください。

ウチの自慢は
発酵調味料



住所 三原村宮ノ川514-1

定員 7名様まで

☎0880-46-2622



くろうさぎ

自家製の米と採れたての野菜。いつも旬の味でおもてなし。山の幸に川の幸、運が良ければ磯釣りも趣味の主人が釣った海の幸もお楽しみいただけます。

三原名物で満腹になってください！

ウチの自慢は
三原村ならではの
田舎料理



住所 三原村下長谷1110-1

定員 7名様まで

☎0880-46-2505



村内は古き良き田舎の風景が広がっています。
大自然の中だからこそ遊びがあります。

星ヶ丘公園 ヒメノボタンの里

ヒメノボタンはノボタン科の多年草で、高知県の絶滅危惧種。公園を管理する地元の方々が毎年、種を採取して育てています。ヒメノボタンは夏の終わりから秋にかけてが見頃です。

その他にも、春にはエビネラン、夏はスイレンやオオオニバス、秋はオミナエシやリンドウ、冬はバイカオウレンなど一年中花が楽しめます。

また、見つけた人に「幸せを呼ぶ」と言われている希少種ナミルリモンハナバチ（通称：ブルービー）が7月～8月頃に姿を見せてくれます。



ヒメノボタン



オオオニバス



バイカオウレン



オミナエシとブルービー

備考 年中無休・入場無料
(予約不要)

問合せ 三原村商工会
☎0880-46-2437

硯(すずり)作り、石材加工体験

書家から「墨の下り具合が素晴らしく、麗しい墨色が得られる」との高評価を受けている村内の「土佐硯石加工製作所」で作られる土佐硯は、三原村下切地区にある伊崎畑山産の石を原料とし、古くより脈々と受け継がれてきた特産品です。

職人が日々、切磋琢磨し、技を磨いてきたその伝統の一端を体験してみませんか？



問合せ 三原村商工会 ☎0880-46-2437

古木めぐりツアー

村の暮らしに寄り添った巨木・古木を訪ねてガイドのご案内でのんびりと村の中や森を歩きます。

庭先で毎年たくさんの花を咲かせるサザンカの巨木、屋根を下に見下ろす大きな柿の木、二階建ての家よりも高くまっすぐに伸びたツバキなど、かつての、そして今も続く古木と村の暮らしを紐解きながらご案内する、懐かしさといやしの小さな旅です。(農家民宿の昼食と三原村のゆずジュース付き。)

開催時期 7月8月を除く第2・第4土曜日

申込期限 3日前までにお申し込み

問合せ 三原村集落活動センターやまびこ
☎0880-31-7839



レンタサイクル

のどかな田園風景や三原村の伝説めぐり等、スローな時間を楽しめます。

開催時期 年末年始以外

申込期限 なし

利用範囲 三原村村内



詳しくはこちら



川遊び体験

三原村の川を知り尽くした案内人と自然豊かな村の清流・下ノ加江川で、目一杯川遊びを楽しめます。

開催時期 6月～8月

申込期限 3日前までにお申し込み



問合せ 三原村集落活動センターやまびこ ☎0880-31-7839

7月

JULY

清流まつり

清流・下ノ加江川が畔を流れる三原キャンプ場で7月の第3日曜日に開催する清流まつり。イベントでは特設した釣り堀での鮎釣りや鯉つかみ、景品が当たるビンゴゲームを行っています。子供達はもちろん、大人も夢中になって遊べるイベントです。



8月

AUGUST

三原まつり

三原村、夏の恒例イベント。村の特産品等が当たるお楽しみ抽選会や屋台の出店、盆踊り、子ども腕相撲等が行われます。また、打ち上げ花火大会も開催されます。



新酒まつり

新米で造ったどぶろくをはじめ、三原村の秋の味覚を楽しめる、三原村ならではのイベントです。

ヒメノボタンの里めぐり

四季折々の植物が数多く咲き誇る星ヶ丘公園。その公園の植物を代表する絶滅危惧種ヒメノボタンの開花に合わせ9月の第2土曜日に開催するヒメノボタンの里めぐり。公園を知り尽くすガイドとの植物鑑賞会や園内植物の名前当てクイズ等、植物に触れ、植物を知り、植物を学ぶイベントになります。また、牧野富太郎博士が植物採集に訪れた足跡を辿るウォーキングイベントも人気です。



どぶろく農林文化祭

村の人口を大きく上回る来場者数で賑わう村をあげての一大イベント。村が誇る特産品「どぶろく」の販売のみでなく、振る舞い酒や早飲み競争等で、どぶろくが堪能できます。また、数多くの出店者で賑わうグルメコーナーや、お笑いライブショー、伝統芸能等のステージイベント、餅投げ等の盛りだくさんの内容で行われ、1日中楽しむことができます。



移



三原村ご当地キャラクター
ししとう家族

「三原村っていいな〜」
「田舎暮らしっていいな〜」
って思ったアナタ!!

実は……、
三原村は今のお住まいから移り住む「移住」をされる
方への支援が充実しているんです!

三原村での暮らしを考えてみませんか?



QUESTION

でも、初めての移住は不安がいっぱい…。
賃貸で借りられる物件はあるの?

ANSWER

「お試し移住」から始められます!
村が貸し出している村営の住宅もあります!



お試し移住

移住促進住宅

三原村に移住を考えている方がお試しで宿泊
できる施設です。長期と短期に分かれています。

利用料金

長期

15,000 円 (月額: ガス・水道・電気代別)
共益費 3,000 円 Wi-Fi 無料

短期 (5 日以上)

1,100 円 (日額: 食費別) Wi-Fi 無料



詳しくはこちら

三原村集落活動センターやまびこ
☎0880-31-7839

賃貸

村営住宅

村内 2 地区に公営住宅があります。

※入居には所得の要件がある物件もあります。
詳しくは下記までお問い合わせください。



詳しくはこちら

三原村役場 農林業建設課
☎0880-46-2111



QUESTION

移住するとなると、今の仕事を
辞めて、現地で新しい仕事を探
さないといけない…。

ANSWER

村内の主要産業は農業、林業な
どの 1 次産業。
他には全国的にも知られる伝統
工芸品「硯 (すずり)」の生産です。
村外まで車で 30 分で通勤でき
るため、村外で仕事をされる方
もいます。



村内の主な就職先



三原村森林組合



(有) 四十十みはら菜園



(公財) 三原村農業公社



村内建設業者



(福) 三原村社会福祉協議会

就業支援

新規就農者支援制度



研修から就農後まで、農業の担い手を確保するため
に国および県の補助事業を活用して行っています。

伝統工芸産業等後継者育成



【短期体験研修】

基礎知識と専門の知識を体験する研修
(期間: 5 日間、もしくは 10 日間)

【長期研修】

直接指導のもと実践的な技術研修を行い、後継者と
しての就労を目指す研修 (期間: 最長 2 年間)

地域おこし協力隊 募集しています。

人口減少や高齢化などの進行が著しい地方において、地域外の人材を積極的に受け
入れ、地域協力活動を行ってもらい、その土地や人を知り、自身が活躍できる場を模
索しながら、定住・定着を図り、都市部からの移住をサポートする制度です。



QUESTION

田舎の子育て…
憧れるけど…。
教育環境はどう
なのかしら？

ANSWER

三原村では年々子どもが少なくな
ってきている現状があります。ですが、
厳しい状況を強みに変えて、この村
で育つ子どもたちには充実した教育
を提供しています。



三原村では、子どもたちに季節ごとに旬のものを食べてもらいたいという思いから、県内産食材を中心とした給食を提供したり、地域の産業に触れてもらうことを目的に、見学や調査・職場体験を行っています。

また、中学生には村外の商業施設にて外商体験や語学研修、オーストラリア研修を通じて、村内の生活では知ることができないことを経験する機会を作っています。

三原保育所



三原小学校



三原中学校



三原村の教育・子育ての関する取り組み

経済的支援

・ゆりかご祝金

お子様が生誕した時に、お祝い金を贈ります。
※詳細は役場住民課までお問い合わせ下さい。

・保育料無償化

入所可能年齢は満1歳を迎えた翌月から、保育料は無料です。
また、平日18時30分まで延長保育が可能。

・子宝助成金

3歳から就学前のお子様を1人以上養育する世帯に助成金を贈ります。(1人10,000円/月)

・給食費無償

三原村の保育所と小中学校の給食費が無料になります。



・医療費無償

村内に在住している0～18歳の方の医療費が無料になります。

学習支援

・放課後こども教室

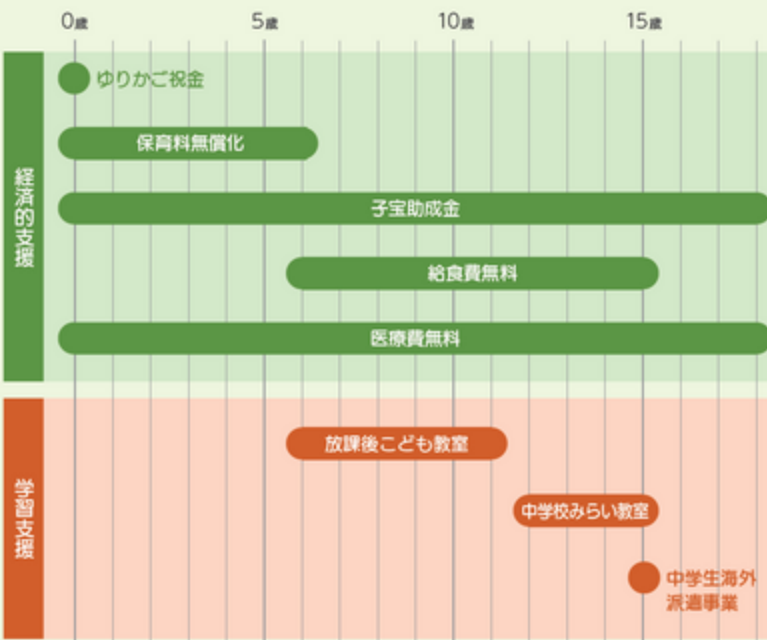
放課後の子どもたちが安心して活動できる場を提供し、宿題や物作りを行います。

・中学校みらい教室

受講申込があった中学生に対して学習指導を行う公設塾で、宿題やテスト対策を行います。

・中学生海外派遣事業

中学校3年生全員をオーストラリアに派遣し、国際感覚豊かな育成を目指します。



問合 三原村役場 ☎0880-46-2111



QUESTION

毎日のお買い物は、みなさん
どうしているのかしら？
いざという時のためにかかり
つけの病院もあると安心なん
だけど、村内に病院はある
の？

ANSWER

村民御用達の食料品店「みはらのじまんや」
でさまざまな食料品が手に入ります。
医療に関しては診療所が1カ所、介護保険
施設が2カ所あります。

買い物・サービス

日用品を始め、食品・村の特産物
など、生活必需品が手に入る「みは
らのじまんや」、24時間営業の「コ
インランドリー」があります。
村内では手に入らない衣料品や薬
などは、近隣市町村の寄木市や四万
十市で手に入ります。



みはらのじまんや



コインランドリー

医療機関

三原診療所

三原村で唯一の医療機関。

【診療時間】9:00～17:00

【診療科目】一般内科・消化内科
外科 月・火曜のみ13:00～16:00



特別養護老人ホーム星ヶ丘

星ヶ丘公園のすぐそばにある特別養護老人ホ
ムです。

50名の方が入所でき、ショートステイの利用
も可能です。



グループホームほうばい

村唯一の地域密着型施設で、2ユニット（1ユ
ニット9名）、全室個室のグループホームです。
認知症状のある方が入所し、専門スタッフのケ
アを受けながらグループによる共同生活をします。



① 夜間救急 が必要な時は？

村内診療所では対応が不可なため、村外の「幅多けんみん病院」、休日の
場合は当直医療機関が持ち回りであるため、「一般社団法人 幅多医師会」
のHPを随時ご確認ください。



幅多医師会 HP

村民インタビュー

村での暮らしが日常である村民の
皆さんに「三原村」について伺い
ました。

在住歴
76年



田野さん

■ 三原村の暮らしで好きなこと・ものは？

幅多の中心に位置した高原大地で、豊かな自然環境のなかでのんびり生活できる事。おいしいお米と、四季折々の富地もの野菜など自然に逆らわない食文化。

■ 三原村の自慢は？

のどかな自然環境のなか、昔ながらの田舎の原風景が残っていて、人柄もおおらかで人情味あふれる村。その里山ではぐんだ豊かな人間性です。

在住歴
60年



池田さん

■ 三原村の暮らしで好きなこと・ものは？

周りの人たちとの何気ない挨拶や会話による温かい人間関係を作ること。そして自然が近くにあり、感じられることが良いところだと思います。

■ 三原村の自慢は？

気さくな人たち、豊かな自然、お米などの農産物、どぶろく、ヒメノボタンの咲く星ヶ丘公園。意外に整備されている道路。

在住歴
55年



荒井さん

■ 三原村の暮らしで好きなこと・ものは？

川エビや鮎・ツガニを捕ったり、山できのこや山菜取りを楽しんだりして、川や山で遊べること。

■ 三原村の自慢は？

自然や満天の星空、三原米とどぶろくです。

在住歴
53年



浅井さん

■ 三原村の暮らしで好きなこと・ものは？

伝統芸能の継承。昔ながらの食と山、川での遊び。静かな環境。

■ 三原村の自慢は？

自分たちで作った野菜や獲った魚を日常的に食したり、各部落・団体による交流会等のおもてなしやイベントが季節ごとに楽しめます。

県外移住者インタビュー

実際に移住をされた方は、今の生活をどう感じているのでしょうか？
村内の移住者の方々に伺いました。

自分のしたいことで日々の時間を埋められているように感じます。

Q. 移住をしようと思った動機は？

三原村への移住を決めた最大の理由は「硯(すずり)」でした。移住を考えてさまざまな土地を訪ねましたが、どこも決め手に欠けるという状況でした。新しい生活環境だけではなく伝統的なものづくりへ挑戦できるということに魅力を感じて決断しました。

三原村を一言で表すとしたら…
人の温かみが溢れる村



住み始めて 10 年目

いき
壹岐さん

Q. 三原村の生活で気に入っているところは？

近所の方と道端で立ち話をしたり、地域の行事へ参加したり、そういう時に互いに支え合う地域の温かさを感じます。縛られることもなく、ゆるくつながり合うこの地域のネットワークがちょうど良いと感じています。

Q. 三原村に移住して大変だった、または忘れられないエピソードは？

庭で見かけた動物はハクビシン、ウサギ、猿、狸、クチメ(マムシ)など、昆虫類も当然多様で、ある時は一匹のムカデを駆除するために裸に大きな穴を空けてしまいました。いずれは対処法も身に付いてきますが、当初は戸惑いました。

Q. 今の生活と以前の生活で大きく違うと感じることは？

都会生活では否が応でも日常に接する情報量は多く、人や街の変化もまた激しく、押し流されるような慌ただしい毎日でした。今は自分のしたいことで日々の時間を埋められているように思います。生活費の低さ(主に家賃)という現実的なことだけでなく、静かに変化を繰り返す自然を感じられる環境であることが、そんな日々を過ごせている背景にあるのかもしれません。



たくさんの違いはありますが、本当に「住めば都」です。

Q. 移住をしようと思った動機は？

2011年3月に東日本大震災が起こり、とりあえず西へということで2年後の2013年に夫と子供2人(当時4才2才)で三原村へ引っ越ししてきました。当時、夫の知人が家族で東京から三原村へ移住していたこともあり、私たちも移住を決意。今考えると、身寄りもない中、よく決断したなと思います。

三原村を一言で表すとしたら…
可能性は無限大!!



住み始めて 11 年目

あさの
浅野さん

Q. 三原村の生活で気に入っているところは？

基本的に根が明るい方が多く、みんな気さくに声をかけてくれます。それからいつもすごいなあと感じてしまうこと、それは自然とともに生きていく、その術を知っている。そして時としてそれを全力で楽しんでいる。そんな風に思います。

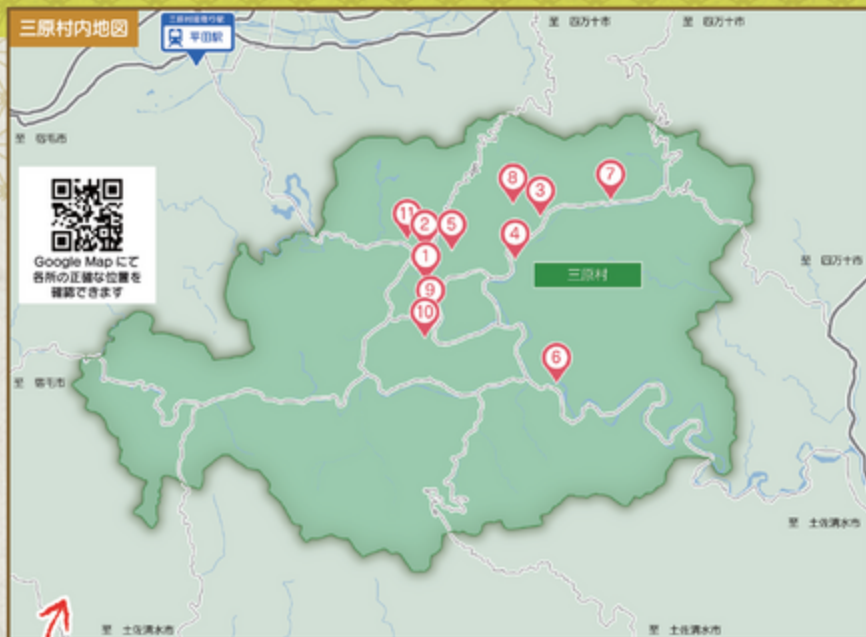
Q. 三原村に移住して大変だった、または忘れられないエピソードは？

頂く野菜がすごく大きく、キュウリも瓜?!と思うほど大きいです。あとは虫も大きいです。私が古い家に住んでいるということもありますが、夏は大きなムカデがよく出現します。引っ越しして初めての夏、「ムカデはムカデで治す、噛まれたらこれ塗るなさい」とムカデのオリーブオイル漬けの瓶を渡されたときはびっくりしました。

Q. 今の生活と以前の生活で大きく違うと感じることは？

なんといっても、移動時間がかかるということかもしれません。慣れてしまった今は気になりませんが、やはり移住してすぐの時は一日があっという間でした。でも休日の大渋滞もないし、混雑ありません。たくさんの違いはありますが、本当に「住めば都」です。今では実家に帰省すると「物」と「人」に酔ってしまって、早く三原村に帰りたいなあと思ってしまいます。





一度は遊びに来てね！
待ってるよ～

村外からのアクセス

お車ご利用の方

高知方面より

高知自動車道・四万十町中央 IC から
国道 56 号で四万十市方面へ。
平田より県道 21 号へ。

松山方面より

松山自動車道・津島高田 IC から国道
56 号で宿毛方面へ。
平田より県道 21 号へ。

公共交通ご利用の方

高知方面より

JR土讃線→土佐くろしお鉄道
平田駅下車。三原バスにて
移動。



バス時刻表

お問い合わせ

① やまびこカフェ

三原村 宿泊 遊び その他

☎ 0880-31-7839
〒787-0802 三原村宮ノ川 1113-2

三原村集落活動センターやまびこ

三原村 宿泊 遊び その他

☎ 0880-31-7839
〒787-0802 三原村宮ノ川 1113-2

みはらのじまんや

三原村 宿泊 遊び その他

☎ 0880-46-2233
〒787-0802 三原村宮ノ川 1130

② 土佐三原どぶろく合同会社

三原村 宿泊 遊び その他

☎ 0880-46-2681
〒787-0802 三原村宮ノ川 1207-1

③ 農家民宿 今ちゃん

三原村 宿泊 遊び その他

☎ 0880-46-2050
〒787-0805 三原村上長谷 884-1

④ 農家民宿 風車

三原村 宿泊 遊び その他

☎ 0880-46-3666
〒787-0805 三原村上長谷 52-4

⑤ 農家民宿 森本

三原村 宿泊 遊び その他

☎ 0880-46-2622
〒787-0802 三原村宮ノ川 514-1

⑥ 農家民宿 くろうさぎ

三原村 宿泊 遊び その他

☎ 0880-46-2505
〒787-0812 三原村下長谷 1110-1

⑦ 農家食堂 つの

三原村 宿泊 遊び その他

☎ 0880-46-2018
〒787-0806 三原村狹内 157

⑧ 農家食堂 青空屋

三原村 宿泊 遊び その他

☎ 0880-46-2830
〒787-0805 三原村上長谷 1201

⑨ 三原診療所

三原村 宿泊 遊び その他

☎ 0880-46-2011
〒787-0803 三原村栗栖野 479

⑩ 三原村役場

三原村 宿泊 遊び その他

☎ 0880-46-2111
〒787-0892 三原村栗栖野 346

⑪ ヒメノボタンの里

三原村 宿泊 遊び その他

〒787-0802 三原村宮ノ川 1271-38

